



平成30年3月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5	
種類		1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	
朝	主食	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	
	主菜1	焼き鯖	ハムソテー	ぼうてん	焼き鯖	ハムソテー	
	主菜2	和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル	
	副菜1	ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	うのはな	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	
	副菜4	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)	
	食	その他	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶
		昼	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
主食2			うどん麺	焼うどんカレー風味	ラーメン	ポークカレー	ばりめん(生姜)
汁物			わかめすまし汁	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	すまし汁	中華わかめスープ
主菜1	白身魚フライ		メンチカツ	イカフライ	牛肉コロッケ	春巻	
主菜2	麻婆豆腐		肉じゃが	里芋と野菜の煮物	豆腐チャンプルー(鯉節)	筍のチンジャオロース風	
主菜3	豚肉と小松菜中華炒め		石狩風煮	回鍋肉風野菜炒め	かぼちゃの煮物	豆腐鍋	
副菜1	筍とイカのおかか煮		けんちょう	ジャーマンポテト	麻婆春雨	厚揚げと野菜の味噌いため	
副菜2	生野菜		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
副菜3	トッピング・コーン・パプリカ		トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	
副菜4	ポテトサラダ		かきサラダ	春雨サラダ	オクラのおかかサラダ	菜花のゴマサラダ	
食	その他	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	
	夕	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
主食2		焼きそば	タラコスパ	ナポリタン	ジャージャー麺	ボンゴレパスタ	
汁物		コーンスープ	中華わかめスープ	コーンスープ	中華野菜スープ	洋風野菜スープ	
主菜1		いろいろフライ	ピーマン・ナスの肉詰めフライ	替わりフライ	ハンバーグ	ししゃもフライ	
主菜2		豚肉と蓮根の味噌炒め	豚のしょうが焼き風	肉豆腐	中華野菜あんかけ	ロールキャベツの野菜煮込み	
主菜3		ポテトコンソメ風	ブイヨンポテト	ホトの磯辺風	フライドポテト	ポテトの和風醤油だし味	
副菜1		鶏とキノコの旨煮	野菜のトマトクリーム煮込み	鶏とキノコの旨煮	野菜のクリーム煮込み	野菜のカレークリーム煮込み	
副菜2		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
副菜3		もやしの胡麻和えサラダ	菜の花と竹輪の胡麻サラダ	彩野菜の鯉マヨ和えサラダ	ほうれん草胡麻和えサラダ	マカロニサラダ	
デザート		ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	
食	その他	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材	
けんちょう 菜花の酢味噌和え ばりめん(生姜)	筍とイカのおかか煮 筍のチンジャオロース風 肉じゃが 菜花の和え物 洋風野菜スープ ロールキャベツの野菜煮込み	キャベツ ブロッコリー いんげん アスパラガス にら たまねぎ	たけのこ - - - - -



きいろグループ ちからのもと	あかグループ からだをつくるもと	みどりグループ ちょうしをととのえるもと





平成30年4月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5	
種類		5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	
朝	主食	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	
	主菜1	焼き鯖	ハムソテー	ぼうてん	焼き鯖	ハムソテー	
	主菜2	和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル	
	副菜1	ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	うのはな	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	
	副菜4	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)	
	食	その他	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザム・マカリ コーヒー・麦茶・煎茶
		昼	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
主食2			うどん麺	焼うどんカレー風味	ラーメン	ポークカレー	ばりめん(生姜)
汁物			わかめすまし汁	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	すまし汁	中華わかめスープ
主菜1	白身魚フライ		メンチカツ	イカフライ	牛肉コロッケ	春巻	
主菜2	麻婆豆腐		肉じゃが	里芋と野菜の煮物	豆腐チャンプルー(鯉節)	筍のチンジャオロース風	
主菜3	豚肉と小松菜中華炒め		石狩風煮	回鍋肉風野菜炒め	かぼちゃの煮物	豆腐鍋	
副菜1	筍とイカのおかか煮		けんちょう	ジャーマンポテト	麻婆春雨	厚揚げと野菜の味噌いため	
副菜2	生野菜		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
副菜3	トッピング・コーン・パプリカ		トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	
副菜4	ポテトサラダ		かきサラダ	春雨サラダ	オクラのおかかサラダ	菜花のゴマサラダ	
食	その他	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	
	夕	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
主食2		焼きそば	タラコスパ	ナポリタン	ジャージャー麺	ボンゴレパスタ	
汁物		コーンスープ	中華わかめスープ	コーンスープ	中華野菜スープ	洋風野菜スープ	
主菜1		いろいろフライ	ピーマン・ナスの肉詰めフライ	替わりフライ	ハンバーグ	ししゃもフライ	
主菜2		豚肉と蓮根の味噌炒め	豚のしょうが焼き風	肉豆腐	中華野菜あんかけ	ロールキャベツの野菜煮込み	
主菜3		ポテトコンソメ風	ブイヨンポテト	ホトの磯辺風	フライドポテト	ポテトの和風醤油だし味	
副菜1		鶏とキノコの旨煮	野菜のトマトクリーム煮込み	鶏とキノコの旨煮	野菜のクリーム煮込み	野菜のカレークリーム煮込み	
副菜2		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
副菜3		もやし胡麻和えサラダ	菜の花と竹輪の胡麻サラダ	彩野菜の鯉マヨ和えサラダ	ほうれん草胡麻和えサラダ	マカロニサラダ	
デザート		ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	
食	その他	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材	
けんちょう 菜花の酢味噌和え ばりめん(生姜)	筍とイカのおかか煮 筍のチンジャオロース風 肉じゃが 菜花の和え物 洋風野菜スープ ロールキャベツの野菜煮込み	キャベツ ブロッコリー いんげん アスパラガス にら たまねぎ	たけのこ - - - - -



きいろグループ ちからのもと	あかグループ からだをつくるもと	みどりグループ ちょうしをととのえるもと





平成30年5月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5	
種類		5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	
朝	主食	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	
	主菜1	焼き鯖	ハムソテー	ぼうてん	焼き鯖	ハムソテー	
	主菜2	和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル	
	副菜1	ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	うのはな	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	
	副菜4	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)	
	食	その他	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザ ャム・マ・ガ リ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザ ャム・マ・ガ リ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザ ャム・マ・ガ リ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザ ャム・マ・ガ リ コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶、牛乳 オレンジジュース、アップルジュース ザ ャム・マ・ガ リ コーヒー・麦茶・煎茶
		昼	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
主食2			うどん麺	焼うどんカレー風味	ラーメン	ポークカレー	ばりめん(生姜)
汁物			わかめすまし汁(うどん出汁)	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	すまし汁	中華わかめスープ
主菜1	白身魚フライ		メンチカツ	イカフライ	バターコロッケ	春巻	
主菜2	麻婆豆腐		肉じゃが	里芋と野菜の煮物	豆腐チャンプルー(鯉節)	筍のチンジャオロース風	
主菜3	豚肉と小松菜中華炒め		石狩風煮	回鍋肉風野菜炒め	かぼちゃの煮物	豆腐鍋	
副菜1	筍とイカのおかか煮		けんちょう	ジャーマンポテト	麻婆春雨	厚揚げと野菜の味噌いため	
副菜2	生野菜		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
副菜3	トッピング・コーン・パプリカ		トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	
副菜4	ポテトサラダ		か ちゃサラダ	春雨サラダ	オクラのおかかサラダ	菜花のゴマサラダ	
食	その他	ウーロン茶 コヒ・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コヒ・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コヒ・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コヒ・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コヒ・麦茶・煎茶	
	夕	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
主食2		焼きそば	タラコスパ	ナポリタン	ジャージャー麺	ボンゴレパスタ	
汁物		コーンスープ	中華わかめスープ	コーンスープ	中華野菜スープ	洋風野菜スープ	
主菜1		いろいろフライ	牛肉コロッケ	替わりフライ	ハンバーグ	ししゃもフライ	
主菜2		豚肉と蓮根の味噌炒め	豚のしょうが焼き風	肉豆腐	中華野菜あんかけ	ロールキャベツの野菜煮込み	
主菜3		ポテトコンソメ風	ブイヨンポテト	ホ ットの磯辺風	フライドポテト	ポテトの和風醤油だし味	
副菜1		鶏とキノコの旨煮	野菜のトマトクリーム煮込み	鶏とキノコの旨煮	野菜のクリーム煮込み	野菜のカレークリーム煮込み	
副菜2		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
副菜3		もやし胡麻和えサラダ	菜の花と竹輪の胡麻サラダ	彩野菜の鯉マヨ和えサラダ	ほうれん草胡麻和えサラダ	マカロニサラダ	
デザート		ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	
食	その他	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材	
けんちょう 菜花の酢味噌和え ばりめん(生姜)	筍とイカのおかか煮 筍のチンジャオロース風 肉じゃが 菜花の和え物 洋風野菜スープ ロールキャベツの野菜煮込み	キャベツ ブロッコリー いんげん アスパラガス にら たまねぎ	たけのこ - - - - -



きいろグループ ちからのもと	あかグループ からだをつくるもと	みどりグループ ちょうしをととのえるもと

